

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ТАНКОВСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
БАХЧИСАРАЙСКОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

СОГЛАСОВАНО на заседании ШМО Руководитель ШМО <u>Бочарова</u> З.В. Бочарова Протокол от <u>24.08</u> 2021 № <u>4</u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по учебно-воспитательной работе <u>И.Н. Домашева</u> <u>25.08</u> 2021	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Танковская ООШ» <u>В.А. Глушко</u> В.А. Глушко Приказ от <u>25.08</u> 2021 № <u>249</u>
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
7 КЛАСС  
НА 2021/2022 УЧЕБНЫЙ ГОД



УЧЕБНЫЙ ПРЕДМЕТ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

КЛАСС 7

КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ: в неделю 2 часа; всего за год 68 часа

УЧИТЕЛЬ НИЯЗОВ ИЗЗЕТ РАФИК ОГЛЫ

КАТЕГОРИЯ СЗД

СОСТАВЛЕНО НА ОСНОВЕ ПРОГРАММЫ

Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы.

Москва «Просвещение» 2012., 127с.

ИСПОЛЬЗУЕМЫЙ УЧЕБНИК

Матвеев, А.П. Физическая культура. 5-9 классы: учебник для общеобразовательных учреждений /

А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2014.

с. Танковое, 2021

### **Пояснительная записка**

Преподавание учебного предмета «Физическая культура» в 2021/2022 учебном году в общеобразовательных учреждениях Республики Крым осуществляется в соответствии с нормативными документами федерального и регионального уровня: Федеральный уровень: Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 05 мая 2014 года) «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, вступившего в силу с 06 мая 2014 года); Указ Президента Российской Федерации от 11 июня 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)»; В соответствии с социально - экономическими потребностями дальнейшего развития современного общества и исходя из сущности начального общего образования.

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 1 февраля 2012г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 г. № 1312;

Приказ Минтруда России от 18 октября 2013 года № 544 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (Зарегистрировано в Минюсте России 06 декабря 2013 года № 30550);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29 декабря 2010 года № 189 (ред. от 25 декабря 2013 года) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03 марта 2011 года № 19993);

Приказ Министерства образования и науки РФ от 27 сентября 2010 № 966/1009 «Об утверждении Порядка проведения Всероссийских спортивных соревнований школьников «Президентские состязания» и Порядка проведения Всероссийских спортивных игр школьников «Президентские спортивные игры»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 13 марта 2013 г. № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»;

Региональный уровень

Письмо Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 19 мая 2015 г. № 01-14/68 «Методические рекомендации по формированию учебных планов общеобразовательных организаций Республики Крым на 2016/2017 учебный год.

Рабочая программа составлена на основе программы: Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников А.П.Матвеева 5-9 классы. Москва «Просвещение»2012.,127с.

Используемый учебник: Физическая культура 5-9 кл.А.П.МатвеевМ.:Просвещение 2012г.,127 с.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника.

Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

Достижение цели физического воспитания обеспечивается решением следующих задач: направленных на: укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию; обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам; развитие двигательных (кондиционных и координационных) способностей; приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта; воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья; содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитие психических процессов и свойств личности.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.**

Задачи физического воспитания учащихся 7 классов направлены:

- на содействие гармоничного развития личности, укреплению здоровью учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия;
- на содействие гармоничного развитию, выбору устойчивости к не благоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- на обучение основам базовых видов двигательных действий;
- на дальнейшее развитие координационных кондиционных способностей;
- на формирование знаний, личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей на основе систем организма;
- на углубленное представление об основных видах спорта;
- на приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятиям любимым видом спорта в свободное время;
- на формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- на содействие развития психических процессов и обучение психической саморегуляции.

#### **Личностные результаты**

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- владение знаниями по основам организации и проведения занятий физической культурой оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания занятий в соответствии с собственными задачами, индивидуальными особенностями физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

**В области эстетической культуры:**

- красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и пере движений;

- хорошее телосложение, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

- культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

**В области коммуникативной культуры:**

- владение умением осуществлять поиск информации по вопросам развития современных оздоровительных систем, обобщать, анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой;

- владение умением достаточно полно и точно формулировать цель и задачи совместных с другими детьми занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время учебной и игровой деятельности.

**В области физической культуры:**

- владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки, лазанья и др.) различными способами, в различных изменяющихся внешних условиях;

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, технических действий базовых видов спорта, а также применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- умение максимально проявлять физические способности (качества) при выполнении тестовых упражнений по физической культуре.

**Метапредметные результаты освоения физической культуры.**

**В области познавательной культуры:**

- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;

- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения.

**В области нравственной культуры:**

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;

- ответственное отношение к порученному делу, проявление осознанной дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

**В области трудовой культуры:**

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;

- рациональное планирование учебной деятельности, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;

- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;

- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить ее до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, владеть информационными жестами судьи.

В области физической культуры:

- способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий.

Формирование универсальных учебных действий:

Личностные УУД

- Ценностно-смысловая ориентация учащихся,

- Действие смыслообразования,

- Нравственно-этическое оценивание

Коммуникативные УУД

- Умение выражать свои мысли,

- Разрешение конфликтов, постановка вопросов.

- Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

- Планирование сотрудничества с учителем и сверстниками.

- Построение высказываний в соответствии с условиями коммуникации.

Регулятивные УУД

- Целеполагание,

- Волевая саморегуляция,

коррекция,

- Оценка качества и уровня усвоения.

- Контроль в форме сличения с эталоном.

- Планирование промежуточных целей с учетом результата.

Познавательные универсальные действия:

Общеучебные:

- Умение структурировать знания,
- Выделение и формулирование учебной цели.
- Поиск и выделение необходимой информации
- Анализ объектов;
- Синтез, как составление целого из частей
- Классификация объектов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА.

### ГИМНАСТИКА С ЭЛЕМЕНТАМИ АКРОБАТИКИ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Одежда и обувь для занятий. Правила техники безопасности. Физическая культура и Олимпийское движение в современной России. Правила развития физических качеств. Основа выполнения гимнастических упражнений. Страховка и самостраховка	Обучающийся: владеет: знаниями о физической культуре и Олимпийском движении в современной России Правилами развития физических качеств. Основами гимнастических упражнений. выполняет: контроль и самоконтроль режима нагрузок по внешним признакам, самочувствию и показателям частоты сердечных сокращений; упражнения со страховкой и самостраховкой.
<b>Общефизическая подготовка</b>	
Организуемые команды и приемы: выполнение команд: «Пол – оборота на право!», «Пол – оборота налево!», «Полшага!» «Полный шаг!»; совершенствование ранее пройденных строевых упражнений. Общеразвивающие упражнения (упражнения на месте и в движении, без предмета с предметами – мячами, гимнастическими палками, скакалками, в парах, гимнастической, с гантелями); упражнения для формирования осанки и предупреждения плоскостопия. Развитие координационных, силовых способностей и гибкости.	выполняет: строевые команды; ранее изученные, общеразвивающие упражнения.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
<b>Акробатические упражнения и развитие координационных способностей</b>	
Мальчики: Кувырок вперед, перекат назад в стойку на лопатках, стойка на голове с согнутыми ногами; Девочки: кувырок назад в полушагат; акробатическая комбинация (из стойки «старт пловца» с наскака 2 темповых кувырка в перед (2-ой	выполняет: акробатические упражнения и комбинации играет: подвижные игры, эстафеты с элементами гимнастики.

со скрещиванием ног), поворот кругом, кувырок назад, пережат назад в стойку на лопатках, пережат в перед в упор присев, в темпе прыжок вверх с поворотом на 360°; «мост»; совершенствование ранее пройденных упражнений, из положения стоя. Подвижные, народные игры и эстафеты.	
<b>Висы и упоры</b>	
<p>Мальчики: упражнения подъём: переворотом в упор толчком двумя; упражнения на высокой перекладине: махом назад соскок; совершенствование ранее пройденных упражнений на перекладине и параллельных брусьях.</p> <p>Девочки: упражнения на разновысоких брусьях: махом одной и толчком другой подъём переворотом в упор на нижнюю жердь; совершенствование ранее изученных упражнений. Комбинация на гимнастическом бревне: из упора стоя продольно наскок перемахом одной в упор верхом, поворот поперек и перемах в сед на бедре - руки стороны, обратный перемах в сед ноги врозь поперек, перехват рук вперед в упор, махом назад встать в упор присев, стойка поперек руки стороны, переменный шаг с одной и другой ноги, махом одной поворот кругом, равновесие на одной ноге, руки стороны (или вверх), стойка на одной ноге, другая вперед, беговые шаги до конца бревна, соскок ноги врозь в стойку к снаряду поперек</p>	выполняет: комбинацию из разученных элементов, страховку и само страховку.
<b>Лазание</b>	
Лазание по шесту в 3 приема, по канату в 2 приема	выполняет: лазание по канату в 2 приема, по шесту в 3 приема
<b>Опорный прыжок</b>	
<p>Мальчики: прыжок, согнув ноги (козел в ширину, высота – 100 – 115см).</p> <p>Девочки: прыжок ноги врозь (козел в ширину, высота – 105 – 110см); повторение ранее изученных опорных прыжков.</p>	выполняет: технику опорного прыжка играет: подвижные игры, эстафеты с предметами.
<b>Элементы атлетической и ритмической гимнастики</b>	
Комплекс упражнений с гантелями с индивидуально подобранным весом; силовые упражнения: с использованием веса собственного тела, веса партнера и спортивных снарядов; комплекс упражнений ритмической гимнастики (девочки).	выполняет: комплекс упражнений с гантелями, силовые упражнения и комплекс ритмической гимнастики.



Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук, в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного материала	выполняет: прыжки через скакалку: 44раз (м), 50раз (д); подтягивание: 7раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 24раз (д); приседания: 7раз (м), 5раз (д); прыжки в длину с места: 180см (м), 165см (д); прыжки из полуприседа: 9раз (м), браз (д).

## ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила проведения соревнований по прыжкам бегу и метаниям. Правила техники безопасности при проведении соревнований.	Обучающийся: владеет: правилами проведения соревнований по бегу, прыжкам и метаниям; соблюдает технику безопасности; принимает участия в соревнованиях и обеспечивает помощь в судействе.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; упражнения с набивным мячом(1кг), имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.	выполняет: специальные упражнения для бега, прыжков и метаний; многоскоки; упражнения с набивным мячом имитационные упражнения со жгутом и гимнастическими палками.
<b>Бег</b>	
Бег 30м, бег 6м (старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование); ускорение 10-30м, повторный бег 2х30м,2х60м; подвижные игры для развития скоростных способностей.	выполняет; старт, стартовый разбег, бег по дистанции, финиширование. Бег 30м, 60м; ускорения 10-30м, повторный бег 2х30м, 2х60м; эстафетный бег. играет: подвижные игры, эстафеты с элементами бега.
<b>Прыжки</b>	
Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги»; многоскоки; прыжки в высоту способом «перешагивание»	выполняет: прыжки в длину с места и с разбега, прыжки в высоту указанными способами; многоскоки: тройной, пятерной;
<b>Метание</b>	
Метание мяча на дальность; броски набивного мяча 1кг с разных положений; упражнения с гимнастическими палками, резиновыми жгутами; подвижные и спортивные игры с элементами метаний.	выполняет: метание малого мяча на дальность; броски набивного мяча с разных положений; упражнения с гимнастическими палками и жгутами; играет: подвижные и спортивные игры с элементами метаний.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 20сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места в длину; прыжки вверх из полу приседа; задания из пройденного	выполняет: прыжки через скакалку: 42-48раз (м), 48-54раз (д); подтягивание: 6-8раз (м); сгибание рук в упоре лежа от скамейки 22-26раз (д); приседания: 6-9раз (м), 4-7раз (д); прыжки в длину с места: 175-190см (м), 160-175см (д); прыжки из полуприседа: 8-

материала	11раз (м), 5-8раз (д)
-----------	-----------------------

### КРОССОВАЯ ПОДГОТОВКА

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Особенности бега на средние и длинные дистанции. Мировые лидеры. Достижения российских спортсменов.	Обучающийся: владеет: особенностями бега на средние и длинные дистанции; выполняет: сообщения о достижениях российских спортсменов и мировых лидерах.
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин; равномерный медленный бег до 12мин; бег 100м; использование подвижных и спортивных игр для развития выносливости.	выполняет: специальные упражнения; чередование ходьбы и бега 8-10мин.; равномерный медленный бег до 12мин; контрольный тест бег 1000м; играет: подвижные и спортивные игры для развития выносливости; сдает нормы ГТО.

### СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ БАСКЕТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Баскетбол на современном этапе. Методика развития выносливости. Поведение во время соревнований. Правила безопасности во время игры.	Обучающийся: владеет: знаниями о баскетболе на современном этапе; о ведущих баскетбольных клубах страны, области, города; выдающихся баскетболистах выполняет: технику безопасности, самоконтроль за внешними признаками утомления, переутомления и средствах их предупреждения
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняет: ускорение с места 5, 10, 15, 20м с разных стартовых положений; «челночный» бег 4х9м; серийные прыжки толчком двух и одной ноги с доставанием высоко подвешенных предметов; упражнения с отягощениями, набивными мячами; упражнения для развития силы мышц туловища, плечевого пояса и кистей рук.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Стойки; способы передвижения; остановки; повороты на месте; ведение мяча в движении, с обводкой, с изменением направления и скорости движения; «двойной шаг»; ловля и	выполняет: стойки, передвижения в нападении и защите, остановки, повороты, броски, ловлю и передачу мяча, ведение мяча с обводкой предметов; технические приемы нападения и защиты при

передача (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди) на месте и в движении; броски мяча (1-й рукой от плеча, 2-мя руками от груди, с места и в движении, и после ловли, после ведения с пассивным противодействием). Индивидуальная техника защиты (вырывание и выбивание, перехват); тактика игры; игра по упрощенным правилам в мини-баскетбол, игра и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3 и эстафеты с элементами баскетбола	взаимодействиях с партнерами во время игры. играет: мини-баскетбол по упрощенным правилам, эстафеты с мячом, игровые задания.
<b>Домашние задания (самостоятельные занятия)</b>	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 4браз (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8браз (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), браз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Броски мяча после ведения и двойного шага (с 5-ти попыток): мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1
6 штрафных бросков: мальчики	3	2	1
девочки	3	2	1

### ВОЛЕЙБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
<b>Теоретические сведения</b>	
Правила и организация игр. Двигательный режим учащихся. Техника безопасности.	Обучающийся: владеет: двигательным режимом дня учащихся, правилами и организацией игр (судейство) выполняет: технику безопасности
<b>Специальная физическая подготовка</b>	
Специальные упражнения для развития физических качеств, подвижные игры и эстафеты	выполняет: выпрыгивание вверх, броски набивного мяча, «челночный бег», бег на месте (5-10сек), с ускорениями, прыжки через скакалку, наклоны туловища вперед в положении сед, подтягивание.
<b>Технико-тактическая подготовка</b>	
Стойки и передвижения, прием и передача мяча сверху и снизу 2-мя руками (над собой, на месте, в движении, после перемещения и остановки, в парах, тройках, с перемещением вправо, влево, вперед, назад через сетку, чередование передачи в стену с передачами над собой); нижняя прямая подача (в стену, с	выполняет: технические и тактические действия играет: по упрощенным правилам волейбол, в игры и игровые задания с ограниченным числом игроков, подвижные игры и эстафеты («Поддай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)

уменьшенного расстояния, через сетку из-за лицевой линии) прямой нападающий удар (разбег, прыжок и отталкивание, замах и удар кистью по мячу, по летящему мячу стоя на месте и в прыжке (с собственного подбрасывания), в парах – с подбрасывания мяча партнером, через сетку – с подбрасыванием мяча партнеру) Тактические действия: игра по упрощенным правилам волейбола, игры и игровые задания с ограниченным числом игроков (2:2, 3:2, 3:3) подвижные игры и эстафеты («Поддай и попади», «Сумей принять», «Снайперы», «Бомбардир», «Перестрелки», «Пионербол» и т.д.)	
Домашние задания (самостоятельные занятия)	
Прыжки через скакалку за 15сек; подтягивание из виса; сгибание и разгибание рук в упоре лежа от скамейки; приседания на одной ноге с поддержкой; прыжки с места; прыжки из полуприседа вверх; задания из пройденного материала по разделу.	выполняет: прыжки через скакалку: 46раза (мальчики), 52раз (девочки) подтягивание: 8раза (м), сгибание и разгибание рук, в упоре лежа: 25раз (д), приседания: 8раз (м), 6раз (д); прыжки в длину с места: 185см (м), 170см (д); прыжки из полуприседа: 10раз (м), 7раз (д).

### КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
Передача мяча двумя руками сверху в парах (расстояние 2м): мальчики девочки	6 5	5 4	3 3
Прием и передача мяча двумя руками снизу в парах (расстояние 3м): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1
Нижняя прямая или боковая подачи (6 попыток): мальчики девочки	4 3	3 2	2 1

### ФУТБОЛ

Содержание учебного материала	Требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся
Теоретические сведения	
Правила игры футбола. Медицинский контроль и самоконтроль юного футболиста. Профилактика травматизма во время занятий футболом	Обучающийся: владеет: знаниями медицинского контроля и самоконтроля для здоровья юного футболиста; о профилактике травматизма во время занятий футболом; выполняет: технику безопасности на уроках футбола
Специальная физическая подготовка	
Подвижные игры и эстафеты с мячом («День и ночь», «Вызов номеров», «Рывок	владеет: техникой выполнения упражнений; прыжками с имитацией удара

<p>за мячом», «Вытолкни из круга», «Охотники и утки» и другие); ускорения и рывки с мячом; прыжки с имитацией удара головой; спортивные игры гандбол, баскетбол по упрощенным правилам с элементами футбола</p>	<p>головой играет: подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола</p>
<p>Технико-тактическая подготовка</p>	
<p>Передвижения: сочетание приемов передвижения с техникой владения мячом. Удары по мячу ногой средней частью подъема; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба. Остановки мяча: внутренней стороной стопы; подошвой, бедром и грудью (для юношей); внутренней частью подъема. Ведение мяча: совершенствование изученных способов ведения мяча. Отвлекающим действия (финты): «уходом», «ударом», «остановкой» в условиях игровых упражнений; отбора мяча: совершенствование изученных приемов, атакуя соперника в условиях выполнения игровых упражнениях. Жонглирование мячом: ногой, бедром, головой. Вбрасывания мяча: вброс мяча с места и после разбега. Элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивание мяча; розыгрыш удара от своих ворот; ввод мяча в игру партнеру, который открывается. Индивидуальные действия в нападении: маневрирования на поле; рациональное использование изученных технических приемов; индивидуальные действия в защите: совершенствование «закрытия»; умение противодействовать передачи, ведению и удару по воротам; Групповые действия в нападении и защите: при равном соотношении сил и при численном преимуществе соперника</p>	<p>выполняет: передвижения в сочетании с техникой владения мячом; удары по мячу, средней частью подъема, который катится, подпрыгивает, летит; различными способами; на точность и дальность; головой по мячу уменьшенного веса: средней частью лба без прыжка и в прыжке; остановки мяча внутренней стороной стопы, летящий; подошвой, бедром и грудью (для юношей) в движении; остановка с поворотом до 180 внутренней частью подъема мяча опускается; ведение мяча: ведение мяча изученными способами, увеличивая скорость движения, выполняя рывки и обводки; отвлекающие действия (финты): в условиях игровых упражнений; отбора мяча: отбор мяча изученными приемами, атакуя соперника спереди, сбоку, сзади в условиях игровых упражнений; жонглирование мячом ногой, бедром, головой; вбрасывания мяча из разных исходных положений с места и после разбега; элементы игры вратаря: броски мяча рукой; ловля и отбивания мяча в игре на выходе; индивидуальными и игровыми действиями ведения и удар по воротам; розыгрыш удара от своих ворот, введение мяча в игру партнеру, который открывается после ловли (для вратарей); играет: учебная игра, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с элементами футбола</p>

## КОНТРОЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ НОРМАТИВЫ И ТРЕБОВАНИЯ

Содержание учебного материала	Уровень учебных достижений учащихся		
	«5»	«4»	«3»
5 ударов по неподвижному мячу на точность одним из изученных способов в гандбольные ворота или заданную половину футбольных ворот с расстояния 11м: мальчики девочки	4-6 3-6	3 2	2 1
4 попытки ведения мяча одним из изученных способов на скорости: мальчики девочки	4-5 3-5	3 2	2 1

### Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных качеств (7 класс)

№ п/п	Обучающиеся	Мальчики			Девочки		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1	Бег 30м, сек.	5,1	5,4	5,8	5,4	5,8	6,1
2	Бег 60м, сек.	9,6	10,0	10,8	9,8	10,6	11,0
3	Бег 500м, мин. - девочки				2,15	2,25	2,55
4	Бег 1000м, мин. - мальчики	4,10	4,30	5,00			
5	Бег 2000м, мин.	9,30	10,15	11,15	11,30	12,40	13,50
6	Челночный бег 4х9м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Челночный бег 3х10м, сек	8,2	8,9	9,2	8,7	9,5	10,0
8	Прыжки в длину с места	175	170	145	165	160	140
9	Подтягивание: на высокой перекладине – мал. на низкой перекладине – дев.	8	6	3	14	12	9
10	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	23	18	13	18	12	8
11	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
12	Наклоны вперед из положения сидя, см	11	7	4	16	13	9
13	Прыжок на скакалке 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48
14	Метание теннисного мяча на дальность, м	30	28	22	24	20	16

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование темы	Кол-во часов (уроков)
	Основы знаний о физической культуре	В процессе урока
1	Спортивные игры (волейбол)	14
2	Гимнастика с элементами акробатики	10
3	Легкоатлетические упражнения	21
4	Кроссовая подготовка	13
5	Спортивные игры (футбол)	20
6	Спортивные игры (баскетбол)	20
7	Повторение	4
Всего :		102

**Календарно-тематический план по физической культуре  
7 класса (3 часа в неделю, 102 часа)**

№ п/п		Дата		Темы раздела, (кол-во часов), темы уроков
План		План	Факт	
				Легкая атлетика ( 13 часов)
1		01.09		История физической культуры. Олимпийское движение в России.
2		02.09		Базовые понятия физической культуры.
3		08.09		Вводный инструктаж по ТБ на уроках физической культуры. Легкая атлетика
4		09.09		Равномерный бег 500 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.
5		15.09		Бег 30 метров (2 – 3 повторения).
6		16.09		Подтягивание на перекладине, ОРУ на развитие силы.
7		22.09		Равномерный бег 800 метров, ОРУ на развитие общей выносливости.
8		23.09		Бег 60 метров (3 – 4 повторения).
9		29.09		Стартовые ускорения (4-5 повторений) 10-15 м - (высокий старт), 15-20 м - (низкий старт).
10		30.09		Бег на 1000 метров без учета времени.
11		06.10		Наклон вперед из положения сидя, сгибание и разгибание туловища из положения лежа за 30 секунд. Бег 60 метров с максимальной скоростью, удержание тела в висе на перекладине (д), подтягивание на перекладине (м).
12		07.10		Бег 1000 метров с фиксированием результата.
13		13.10		Прыжки в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
				Кроссовая подготовка (3 часа)
14		14.10		Инструктаж по ТБ. Равномерный бег на 1000 метров без учета времени.
15		20.10		Смешанное передвижение (бег в чередовании с ходьбой) до 2000 метров – мальчики, до 1000 метров – девочки.
16		21.10		Бег в равномерном темпе до 6 минут по пересеченной местности.
				Футбол (9 часов)
17		27.10		Инструктаж по ТБ. Удары по неподвижному мячу различными частями стопы и подъема. Удары по катящемуся мячу, остановка мяча стопой, подошвой, остановка опускающегося мяча.
18		28.10		Ведение мяча, отбор мяча. Комбинации из освоенных элементов игры в футбол.



19		10.11		Двусторонняя игра в футбол.
20		11.11		Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.
21		17.11		Удары по мячу головой, выбрасывание из-за «боковой» линии, обманные движения.
22		18.11		Игра вратаря. Удары по воротам на меткость.
23		24.10		Прием мяча и его остановка. Ведение мяча носком на скорости.
24		01.12		Ведения мяча в среднем темпе по прямой.
25		02.12		Игра в футбол по основным правилам с привлечением учащихся к судейству.
				Гимнастика (10 часов)
26		08.12		Инструктаж по ТБ. Правила самостраховки
27		09.12		Упражнения на гибкость. Упражнения с внешним сопротивлением – с партнером.
28		15.12		Мальчики - кувырок вперед, назад, стойка на лопатках. Девушки – кувырок вперед, назад, полушпагат. Упражнения на гибкость. Упражнения на пресс.
29		16.12		Гимнастика с основами акробатики
30		22.23		Метание набивного мяча из- за головы (сидя, стоя), от груди двумя руками или одной, сбоку одной рукой. Упражнения для мышц брюшного пресса
31		29.12		Произвольная комбинация, составленная из освоенных стилизованных общеразвивающих упражнений
32		12.01		Сгибание и разгибание рук в упоре: юноши от пола, ноги на гимнастической скамейке; девушки с опорой руками на гимнастическую скамейку.
33		13.01		Подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
34		19.01		Упражнения для мышц брюшного пресса на гимнастической скамейке и стенке.
35		20.01		Контрольный урок: подтягивание: юноши - на высокой перекладине, девушки – на низкой перекладине.
				Волейбол (14 часов)
36		26.01		Инструктаж Т/б. Перемещения лицом, боком, спиной вперед. Терминология игры в волейбол. Правила игры в волейбол.
37		27.01		Комбинации из освоенных элементов техники перемещений. Передача мяча над собой. Прием мяча в парах на расстоянии 6-9 метров без сетки.
38		02.02		Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после

				перемещения, в прыжке. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.
39		03.02		Прием и передача мяча (верхняя и нижняя) на месте индивидуально и в парах, после перемещения, в прыжке. Индивидуально – верхняя и нижняя передача у стенки.
40		09.02		Нижняя прямая подача мяча из-за лицевой линии. Прием и передача мяча. Верхняя прямая подача в парах на расстоянии 5-7 метров.
41		10.02		Верхняя прямая и нижняя подача. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
42		16.12		Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Игровые задания с ограниченным числом игроков (2 : 2, 3 : 2, 3 : 3) и на укороченных площадках. Учебная игра.
43		17.02		Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.
44		24.02		Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Учебная игра.
45		02.03		Прием и передача. Верхняя прямая и нижняя подача мяча. Тактика свободного нападения Учебная игра.
46		03.03		Позиционное нападение с изменением позиций. Прыжки с доставанием подвешенных предметов рукой. Учебная игра.
47		09.03		Игровой урок с привлечением учащихся к судейству.
48		10.03		Двухсторонняя игра с заданием.
49		16.03		Совершенствование изученных тех. приемов в учебной игре.
Баскетбол (20 часов)				
50		17.03		Инструктаж по ТБ.ОРУ с мячом. Перемещение в стойке баскетболиста. Терминология игры в баскетбол. Правила игры в баскетбол.
51		30.03		Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте; передача и ловля мяча с отскоком от пола в парах, тройках, квадрате, круге.
52		31.03		Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой.
53		06.04		Варианты ловли и передачи мяча. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча без сопротивления защитника правой и левой рукой.
54		07.04		Варианты ловли и передачи мяча. Варианты ведения мяча без сопротивления и с

				сопротивлением защитника (обычное ведение и ведение со сниженным отскоком).
55		13.04		Варианты ведения мяча. Варианты ловли и передачи мяча. Бросок на точность и быстроту в движении одной рукой от плеча после ведения.
56		14.04		Варианты ведения мяча. Штрафные броски. Бросок в движении одной рукой от плеча после ведения.
57		20.04		Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча.
58		21.04		Ведения мяча. Ловля и передача мяча. Вырывание и выбивание мяча.
59		27.04		Варианты ловли и передачи мяча. Действия против игрока с мячом (вырывание, выбивание, перехват, накрывание). Тактика свободного нападения.
60		28.04		Позиционное нападение и личная защита в игровых взаимодействиях 2 : 2, 3 : 3, 4 : 4, 5 : 5 на одну корзину.
61		04.05		Нападение быстрым прорывом 3 x 2, 2 x 1
62		05.05		Личная защита под своим кольцом. Учебная игра.
63		11.05		Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием.
64		12.05		Ловля и передача мяча при параллельном движении.
65		18.05		Ловля и передача мяча при параллельном движении. Ведение с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра.
66		19.05		Броски одной рукой с места и в движении после ведения и после ловли без сопротивления защитника и с пассивным противодействием. Учебная игра.
67		25.05		Совершенствование тех. приемов в учебной игре.
68		26.05		Совершенствование тех. приемов в учебной игре.

## Лист корректировки

### рабочей программы по физической культуре 7 класса

	Количество проведенных уроков в соответствии с КТП		Причина несоответствия	Корректирующие мероприятия	Даты резервных или дополнительных уроков	Итого проведено уроков
	По плану	По факту				
1 четверть						
2 четверть						
3 четверть						
4 четверть						
Итого за учебный год						
Выводы о выполнении программы:						

Учитель

И.Р.Ниязов.